



“きたポ”の対象イベントをご紹介します

きたかみ健康福祉ポイント「きたポ」の8月対象イベントをご紹介します。次の健康教室や運動教室などに参加すると1回ごとに100ポイントが付与されます。※きたポを始めたい人は右下QRコードからご確認ください。

■夏期スポーツ教室(北上市体育協会 ☎67-6720)

- ・ヨガ / 8月1日(月)、8日(月)10時30分～11時30分 / 北上総合体育館
- ・初めてのエアロビクス / 8月2日(火)、4日(水)、9日(火)、18日(水)、30日(火)10時30分～11時30分 / 北上総合体育館
- ・いきいきシニアクラブ(ニュースポーツ、筋力トレーニングなど) / 8月17日(水)、31日(水) / 10時～12時 / 北上総合体育館

- ・エンジョイスポーツ「総体教室」(ラージボール卓球など) / 8月26日(金)10時～12時 / 北上総合体育館
- ・エンジョイスポーツ「黒体教室」(ラージボール卓球など) / 8月18日(水)10時～12時 / 黒沢尻体育館

■きたかみマンスリーラン((代表) 廣沼 ☎090-2363-8423)

- ・ランニングまたはウォーキング / 8月27日(土)8時～10時 / 展勝地公園内 いわてFUNラン展勝地散策コース

■まちの保健室(長寿介護課 ☎72-8221)

下記「かしこく歳を重ねるための豆知識」コーナーを参照ください。



問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8315

がん患者さんの仕事と治療を考える座談会

生涯のうち2人に1人ががんにかかるといわれています。がんにかかっても自分らしく生きるための方法について、一緒に考えてみませんか？

■とき…8月20日(土)14時～15時40分(受け付けは13時30分～)

■ところ…日本現代詩歌文学館講堂

■内容

座長 / 岩手県立中部病院 副院長 星野 彰 氏

テーマ①「AYA世代がん患者の治療中の就労支援～看護師にできること～」 演者 / 岩手県立大学 講師 高屋敷 麻理子 氏 (AYA世代=思春期・若年成人)

テーマ②「パパ おたんじょうびおめでとう だいすきだよ～パパと過ごした8カ月～」 演者 / がんて夫を亡くされたご家族

座長と演者による座談

■定員…100人(先着順)

■申し込み…8月15日(月)までに申し込みフォーム(右記QRコード)、または電話、ファクス(65-3834)で健康づくり課へ

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8296



かしこく歳を重ねるための豆知識



くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！

問 長寿介護課 ☎ 72-8221

健康でいきいきと歳を重ねたい人のために ～hoKko まちの保健室～

健康長寿の暮らしづくりのヒントを気軽に学べる「まちの保健室」を開催しています。8月は次の日程で行いますので、気軽にお立ち寄りください。

■ところ…hoKko 1階ふれあいホール

■とき・内容

| | いきいき体操 ①10時15分～ ②10時45分～ | ポールウォーキング 10時15分～ 10時45分 | からだチェック 10時15分～ 11時15分 | 運動講座 ①10時15分～ ②10時45分～ | 健幸マメ講座 11時15分～ 11時30分 |
|--------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 2日(火) | ○ | ○ | ○ | | きぼうノート紹介 |
| 8日(月) | ○ | ○ | ○ | コンディショニング | |
| 19日(金) | ○ | ○ | ○ | | きぼうノートで話し合い |
| 29日(月) | ○ | ○ | ○ | 膝・腰痛の改善 | 財産管理 |

※運動は水分補給用の飲み物を持参し、動きやすい服装で参加してください。

※「運動講座」は電話で事前予約が必要です(定員10名)。

※まちの保健室は健康福祉ポイント「きたポ」の対象事業です。

※9月以降の開催日程は改めてお知らせします。



休日当番医(9時～17時)

| 月日 | 当番医 | |
|------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 7月24日(日) | 田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282 | ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644 |
| 7月31日(日) | 黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211 | 菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110 |
| 8月7日(日) | むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555 | 千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455 |
| 8月11日(木・祝) | すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577 | いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155 |
| 8月14日(日) | ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780 | きたかみ腎科クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700 |
| 8月21日(日) | 小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006 | いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661 |
| 8月28日(日) | やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717 | 北上整形外科クリニック 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441 |

※発熱がある場合は、事前に電話相談の上、受診してください。休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。

休日当番薬局(9時～17時)

| 月日 | 薬局 | |
|------------|-----------------------------------|--|
| 7月24日(日) | さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155 | 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976 |
| | おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202 | |
| 7月31日(日) | キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735 | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 |
| | くるみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017 | |
| 8月7日(日) | つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211 | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545 |
| 8月11日(木・祝) | ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533 | 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976 |
| | すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388 | すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 |
| 8月14日(日) | さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822 | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 |
| | まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810 | |
| 8月21日(日) | きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550 | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 |
| 8月28日(日) | とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101 | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545 |
| | ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023 | |

日曜日当番整骨院(9時～17時)

| 月日 | 施術所 | 月日 | 施術所 |
|----------|--------------------------------|----------|-------------------------------|
| 7月24日(日) | うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221 | 8月14日(日) | 大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611 |
| 7月31日(日) | 大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104 | 8月21日(日) | 土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239 |
| 8月7日(日) | 佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725 | 8月28日(日) | 高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170 |

休日当番歯科(9時～12時)

| 月日 | 歯科 |
|----------|-------------------------------|
| 8月21日(日) | 立正堂医院歯科 相去町西野32-1 ☎67-2708 |

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。電話連絡の上、受診してください。

※発熱などの症状がある場合は、受診をお断りすることがあります。

こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000 または ☎019-605-9000(年中無休 19時～23時)

お盆期間中の医療機関開院予定表

診＝診療日 当＝休日当番医 ■＝休診日 ▲＝午後休み

| 診療機関名 | | 8/6(土) | 8/7(日) | 8/8(月) | 8/9(火) | 8/10(水) | 8/11(木・祝) | 8/12(金) | 8/13(土) | 8/14(日) | 8/15(月) | 8/16(火) |
|---------------|-------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 内科 | いしかわ内科クリニック | ▲ | 診 | 診 | ▲ | | 診 | | | | | |
| | いとう内科胃腸科医院 | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | 診 | | | | |
| | 及川脳神経内科クリニック | ▲ | | 診 | ▲ | 診 | | 診 | | | | |
| | 黄木医院 | ▲ | | 診 | | | | | | | | |
| | かさい睡眠呼吸器クリニック | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | | | | | 診 |
| | 北上駅前さいとう心療内科医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | |
| | きたかみ駅前内科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | | | | | | 診 | 診 |
| | さくらの内科クリニック | ▲ | | 診 | ▲ | ▲ | | 診 | | | | |
| | 柴田医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | |
| | しゅういちろう内科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | |
| | 小豆嶋胃腸科内科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | 診 | | | | |
| | すがい胃腸科内科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | 当 | | | | | |
| | 田郷医院 | ▲ | | 診 | 診 | | | | | | | |
| | ちとせ医院 | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | | | 当 | | |
| | 中島医院 | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | | | | | |
| | なるいクリニック | 診 | | 診 | 診 | | | 診 | | | | 診 |
| | 日高見中央クリニック | 診 | | 診 | 診 | 診 | 診 | 診 | | | | 診 |
| | みなみ内科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | 診 |
| | むらさきのクリニック | ▲ | 当 | | 診 | ▲ | | 診 | | | | |
| 室岡医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | | |
| 茂木内科医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | 診 | |
| やご内科・循環器クリニック | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | | | | | | |
| 芳野内科医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | | |
| 立正堂医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | | |
| 小児科 | いとう小児科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | 当 | | | | | 診 |
| | 小野寺こども医院 | | 診 | 診 | 診 | 診 | | | | | | 診 |
| | とどろ小児科医院 | 診 | 診 | 診 | | 診 | | 診 | 診 | 診 | | |
| | 根本小児科医院 | ▲ | | 診 | 診 | | | 診 | | | | 診 |
| | ひらのこどもクリニック | ▲ | | 診 | 診 | | | 診 | ▲ | | | |
| 外科 | 安部医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | |
| | 千田クリニック | ▲ | 当 | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | |
| 整形外科 | 大内整形外科医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | |
| | 菅整形外科医院 | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | 診 | | | | |
| | 北上整形外科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | 診 | 診 |
| | よした整形外科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | 診 | |
| 脳神経外科 | いわぶち脳神経クリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | |
| | 松浦脳神経外科 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | |
| | わたなべ脳神経外科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | | | | | |
| 泌尿器科 | きたかみ腎科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | 当 | | |
| | たまだ江釣子クリニック | ▲ | | 診 | 診 | | | | | | | 診 |
| 眼科 | 大内眼科クリニック | 診 | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | |
| | 小田島眼科 | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | | | | | |
| | 藤田眼科医院 | ▲ | | 診 | 診 | | | 診 | | | | |
| 産婦人科 | 斎藤産婦人科医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | 診 | ▲ | | | |
| | 佐藤産婦人科小児科医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | |
| | さやかクリニック | ▲ | | 診 | 診 | | | | | | | |
| 耳鼻咽喉科 | ささもり耳鼻咽喉科医院 | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | 診 |
| | みずか耳耳鼻咽喉科医院 | ▲ | | 診 | 診 | ▲ | | 診 | | | | |
| 皮膚科 | きたかみ皮膚科スキンケアクリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | |
| | 前田皮膚科クリニック | ▲ | | 診 | 診 | 診 | | | | | | |
| | みやもと皮膚科クリニック | 診 | | | 診 | 診 | | | | | | |
| 精神科 | 花北病院 | | | ▲ | ▲ | ▲ | | | | | | ▲ |
| | 岩手県立中部病院 | | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | | |
| 総合 | 北上清生会病院 | | | 診 | 診 | 診 | | 診 | | | 診 | |